

**11. Deutsche Senioren-
Mehrkampfmeisterschaften
10./11. Juni 2006
in Ahlen**

Beachte

„Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2006“

Ausrichter

Fußball und Leichtathletik-Verband Westfalen

Örtlicher Ausrichter

LG Ahlen

Austragungsstätte

Sportpark Nord, Im Elsen (Ausschilderung Sportpark Nord beachten)

Meldungen/Meldesluß

Dienstag, **23. Mai** beim eigenen Landesverband **mit Angabe der erreichten Punktzahl** in 2005 oder 2006.
(Zur besseren Riegen Einteilung)

Wettbewerbe - Anfangszeiten

Senioren Fünfkampf

- M30** Weit - Speer (800g) - 200 - Diskus (2kg) - 1500
Samstag 10.06. 12:30 Uhr
- M35** Weit - Speer (800g) - 200 - Diskus (2kg) - 1500
Samstag 10.06. 10:40 Uhr
- M40** Weit - Speer (800g) - 200 - Diskus (2kg) - 1500
Samstag 10.06. 10:00 Uhr
- M45** Weit - Speer (800g) - 200 - Diskus (2kg) - 1500
Samstag 10.06. 09:30 Uhr
- M50** Weit - Speer (700g) - 200 - Diskus (1,5kg) - 1500
Sonntag 11.06. 09:00 Uhr
- M55** Weit - Speer (700g) - 200 - Diskus (1,5kg) - 1500
Sonntag 11.06. 09:30 Uhr
- M60** Weit - Speer (600g) - 200 - Diskus (1,0kg) - 1500
Sonntag 11.06. 10:15 Uhr
- M65** Weit - Speer (600g) - 200 - Diskus (1,0kg) - 1500

Sonntag 11.06. 10:20 Uhr
M70 Weit - Speer (500g) - 200 - Diskus (1,0kg) – 1500
Sonntag 11.06. 13:00 Uhr

Senioren Dreikampf

M75 100 - Weit - Kugel (4kg)
Sonntag 11.06. 11:30 Uhr

M80 100 - Weit - Kugel (4kg)
Sonntag 11.06. 11:30 Uhr

Seniorinnen Fünfkampf

W30 100 - Hoch - Kugel (4kg) - Weit - 800
Samstag 10.06. 12:00 Uhr

W35 100 - Hoch - Kugel (4kg) - Weit - 800
Samstag 10.06. 11:00 Uhr

W40 100 - Hoch - Kugel (4kg) - Weit - 800
Sonntag 11.06. 09:50 Uhr

W45 100 - Hoch - Kugel (4kg) - Weit - 800
Sonntag 11.06. 10:00 Uhr

W50 100 - Hoch - Kugel (3kg) - Weit - 800
Sonntag 11.06. 11:20 Uhr

W55 100 - Hoch - Kugel (3kg) - Weit - 800
Sonntag 11.06. 11:15 Uhr

W60 100 - Hoch - Kugel (3kg) - Weit - 800
Sonntag 11.06. 11:15 Uhr

Seniorinnen Dreikampf

W65 100 - Weit - Kugel (3kg)
Sonntag 11.06. 12:20 Uhr

W70 100 - Weit - Kugel (3kg)
Sonntag 11.06. 12:20 Uhr

Mannschaftswertung

jeweils eine Klasse: M30, M35, M40+M45, M50+M55, M60+älter

jeweils eine Klasse: W30+W35, W40+W45,

Der endgültige Rahmenzeitplan wird mit der Teilnehmerliste im Internet veröffentlicht.

Sprunghöhen

Hochsprung: W30 1,24-1,28-1,32 weiter 4cm
W35 1,20-1,24-1,28 weiter 4cm
W40 1,12-1,16-1,20 weiter 4cm
W45 1,04-1,08-1,12 weiter 4cm
W50 1,00-1,03-1,06 weiter 3cm
W55 0,97-1,00-1,03 weiter 3cm
W60 0,94-0,97-1,00 weiter 3cm

Startunterlagen

Freitag, 09.06. 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Samstag, 10.06. 07:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Sonntag, 11.06. ab 07:30 Uhr

Anreise

Von Norden über BAB 1, Abfahrt Ascheberg, über BAB 2. Abfahrt Beckum und von Süden über BAB 2, Abfahrt Hamm-Uentrop. Jeweils weiter in Richtung Ahlen-Stadtmitte der Ausschilderung „Sportpark Nord“ in Richtung Warendorf folgen.

Unterkunft

www.ahlen.de oder

Anne Ronig

Ostbredenstr. 62, 59229 Ahlen

Tel: 02382 / 61847

Anne-ronig@hotmail.com